Freizeitrezepte



ZUM GENIEßEN

SCHNELLE KÜCHE FÜR DEN URLAUB



Maggi

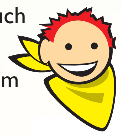
KOCHSTUDIO

VORWORT

Einfach mal so richtig ausspannen und neue Energie tanken. Egal ob beim langen Wochenende oder in den Ferien: Genießen Sie die schönste Zeit im Jahr – auch kulinarisch. Mit schnellen, leckeren Gerichten, die sich mit wenig Aufwand zubereiten lassen. In dieser Broschüre finden Sie sommerlich schnelle und einfache Rezepte für jede Gelegenheit und jeden Geschmack. So können Sie sicher sein: Dieser Sommer wird ein Hochgenuss. Lassen Sie sich doch einfach von den vielseitigen Rezept-Ideen, die wir für Sie unter folgenden Rubriken zusammengestellt haben, inspirieren:

- Ferien daheim
- Länderküche, Urlaubserinnerungen
- Genießen unter freiem Himmel, Snacks zum Mitnehmen
- Schnelle Küche für heiße Tage
- Küche für kühle Tage

Übrigens: Rezepte, die auch Kindern besonders gut schmecken, sind mit einem Symbol gekennzeichnet. Wir wünschen Ihnen viele erholsame Tage und guten Appetit.





INHALT



ZEIT FÜR NEUE EINDRÜCKE

Ferien, Freizeit oder langes Wochenende – im wohlverdienten Urlaub sollten neben der Entspannung auch die Aktivitäten nicht zu kurz kommen. Machen Sie sich – wie auch im Urlaub an einem anderen Ort – einen kleinen Freizeit-Fahrplan. Unternehmen Sie Ausflüge in Ihre nähere Umgebung, besichtigen Sie Museen oder besuchen Sie z. B. einen Freizeitpark. Machen Sie einfach Dinge, die im Alltag zu kurz kommen oder die Sie schon immer einmal machen wollten.

Abkürzungen

EL	= Esslöffel
TL	= Teelöffel
ml	= Milliliter (1/4 Liter = 250 ml)
i.Tr.	= in Trockenmasse
E	= Eiweiß
F	= Fett
KH	= Kohlenhydrate
KJ	= Kilojoule
Kcal	= Kilokalorie



BLITZ-PIZZA

4 Portionen



	Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
1 Fladenbrot	waagerecht durchschneiden und auf ein mit
Backpapier	ausgelegtes Backblech legen.
1 Knoblauchzehe	schälen, durchpressen und mit
2 Becher (à 150 g) Sahne, sauer	und
1 EL MAGGI Gourmet Bouillon Gemüse	verrühren.
	Die Fladenbrothälften mit der Sahnemischung bestreichen.
2 Frühlingszwiebeln	putzen, waschen und in Ringe schneiden.
250 g Blattspinat, tiefgefroren	auftauen lassen, klein schneiden und mit
MAGGI Würzmischung 2	würzen.
	Spinat und Frühlingszwiebeln auf den Fladenbrothälften verteilen.
1/4 l Wasser	erwärmen,
1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Napoli	einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr 1 Minute kochen. Die Soße auf der Pizza verteilen.
1 Packung (200 g) Mozzarella	in Scheiben schneiden.
50 g Walnusskerne	(oder Sonnenblumenkerne) und die Mozzarellascheiben auf die Pizza legen und im Backofen auf der 1. und der 3. Schiene ca. 15 Minuten backen.
Brennwert je Portion ca.:	1517 KJ (362 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 17 g; KH: 14 g; F: 27 g



GRATINIERTES ROTBARSCHFILET

	2 Portionen
	Backofen auf 200 °C vorheizen.
100 g Reis	in
Wasser, kochend	ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Abtropfen lassen und in eine mit
1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl	eingefettete Auflaufform geben.
1 Packung (300 g) Rotbarschfilet, tiefgefroren	auftauen lassen, waschen, trockentupfen, mit
MAGGI Würzmischung 4	würzen und auf den Reis legen.
Knapp 1/4 l (200 ml) Wasser	erwärmen.
1 Beutel MAGGI Meisterklasse Zubereitung für Curry-Rahmsauce	mit dem Schneebesen einrühren, unter Rühren zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr 1 Minute kochen.
3 EL Sahne, süß	unterrühren und die Soße über den Fisch gießen. Mit
30 g Mandelblättchen	bestreuen und im Backofen ca. 20 Minuten garen.
Brennwert je Portion ca.:	2346 KJ (561 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 36 g; KH: 46 g; F: 26 g



POTATO FRIES MIT KRÄUTERQUARK

	3 Portionen
	Backofen auf 200 °C vorheizen.
750 g Kartoffeln, festkochend	gut waschen und längs in Viertel schneiden. Ein Backblech mit
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	einfetten und die Kartoffeln auf das Blech legen.
2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	mit
1 TL MAGGI Würzmischung 2	mischen und die Kartoffeln damit bestreichen. Im Backofen ca. 30 Minuten backen.
	Für den Kräuterquark:
2 Eier	hart kochen, pellen und in kleine Würfel schneiden.
1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Dill-Petersilie“	mit
1 EL Wasser	und
3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	verrühren.
500 g Quark, mager	
1 Bund Schnittlauch, gehackt	und die Eiwürfel zufügen und unterrühren.
	Den Kräuterquark zu den Potato Fries servieren.
Brennwert je Portion ca.:	2463 KJ (588 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 33 g; KH: 46 g; F: 30 g

FITNESS-SCHMARRN

3 Portionen

1 Apfel	waschen, schälen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
1 Banane	schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne
2 EL Butter	heiß werden lassen und Apfelwürfel und Bananenscheiben 2 Minuten darin andünsten.
1 Beutel MAGGI Mehlspeiszauber Kaiserschmarrn	in
$^1/_4$ l Wasser, kalt	einrühren. Den Teig über die Apfelwürfel und Bananenscheiben gießen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten auf einer Seite goldbraun backen. Den an der Oberfläche noch etwas flüssigen Teig vierteln, mit einem Pfannenwender wenden und bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten weiterbacken. In kleine Stücke zerteilen und ca. 1 Minute fertig backen.
3 EL NESTLÉ Fitness	grob hacken und auf den warmen Kaiserschmarrn streuen.
	Den Kaiserschmarrn mit
Puderzucker	bestreut servieren.
Brennwert je Portion ca.:	1781 KJ (425 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 11 g; KH: 61 g; F: 15 g



GRATINIERTE NUDELN

2 Portionen

	Backofen auf 200 °C vorheizen.
1 Bund Frühlingszwiebeln	putzen, waschen und in Ringe schneiden.
1 Paprikaschote, rot	waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	heiß werden lassen und Frühlingszwiebeln und Paprikawürfel ca. 5 Minuten darin andünsten.
$^1/_2$ l Wasser, kalt	zugießen und
1 Packung MAGGI Wirtshaus Hackfleisch-Nudelpfanne	einrühren und bei geringer Wärmezufuhr ca. 7 Minuten offen kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Nudeln in eine Auflaufform füllen und
50 g Emmentaler, gerieben	darüber verteilen und im Backofen 10 Minuten backen.
	Servieren Sie dazu einen frischen Salat.
Brennwert je Portion ca.:	2068 KJ (494 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 23 g; KH: 47 g; F: 23 g

TORTILLA

	4 Portionen
1 Zwiebel	schälen und in Würfel schneiden.
2 Paprikaschoten, rot und grün	waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden.
2 Tomaten	waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in Würfel schneiden.
	In einer großen Pfanne
3 EL THOMY Sonne & Olive	heiß werden lassen und die Zwiebel- und Paprikawürfel 5 Minuten darin andünsten.
	Tomatenwürfel zugeben und 1 Minute mitdünsten.
6 Eier	mit
2 EL MAGGI Gourmet Bouillon Gemüse	verquirlen, über das Gemüse gießen und zugedeckt ca. 15 Minuten bei geringer Wärmezufuhr stocken lassen. Sofort servieren.
	Servieren Sie dazu einen frischen Salat.
Brennwert je Portion ca.:	1046 KJ (250 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 13 g; KH: 4 g; F: 20 g

GEMÜSE-PASTA

	2 Portionen
1 Stange Lauch	putzen, waschen und in Ringe schneiden.
1 Möhre	putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden.
	In einem Topf
2 EL THOMY Sonne & Olive	heiß werden lassen und Lauchringe und Möhrenwürfel 5 Minuten darin andünsten.
$^1/_2$ l Wasser	zugießen und
1 Beutel MAGGI Pastaria Rollini „Bolognese“	zufügen, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr offen ca. 7 Minuten garen.
	Servieren Sie dazu einen grünen Salat.
Brennwert je Portion ca.:	1908 KJ (456 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 19 g; KH: 50 g; F: 20 g





GRIECHISCHER TOMATENAUFLAUF

	3 Portionen
	Backofen auf 200 °C vorheizen.
500 g Tomaten	waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
200 g Feta Käse	in dünne Scheiben schneiden.
	Eine Auflaufform mit
1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl	einfetten.
150 g Reis	ungekocht in die Auflaufform geben und die Tomaten- und Fetascheiben abwechselnd, dachziegelartig einschichten.
	In einem Topf
300 ml Wasser	erwärmen.
1 Beutel MAGGI Fix für Tomaten-Zucchini-Gratin	einrühren und aufkochen. Die Soße über den Auflauf gießen und im Backofen ca. 40 Minuten backen.
Brennwert je Portion ca.:	1737 KJ (415 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 16 g; KH: 47 g; F: 18 g

ANANAS-KOKOS-MUFFINS

Muffins sind eine tolle Alternative zum klassischen Kuchen und gerade für ein Picknick viel handlicher. Die verwendeten Zutaten geben diesen kleinen Leckerbissen eine karibische Note.



	12 Stück
	Backofen auf 200 °C vorheizen.
	In einer Schüssel
1 Beutel MAGGI Mehlspeiszauber Kaiserschmarrn	
60 g Kokosflocken	und
$^1/_2$ TL Natron	mischen.
	In einer weiteren Schüssel
1 Ei	
100 ml THOMY Reines Sonnenblumenöl	
1 Becher (150 g) NESTLÉ LC1 natur	
60 g Zucker, braun	und
1 Dose (236 ml) LIBBY'S Ananas-Dessert-Stücke	verrühren. Die Kaiserschmarrn-Kokosflockenmischung unterheben. Eine Muffinform mit
1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl	einfetten und die Teigmischung in die Vertiefungen füllen. Im Backofen 20 Minuten backen. Herausnehmen, anrichten und lauwarm oder kalt servieren.
Brennwert je Portion ca.:	875 KJ (209 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 4 g; KH: 16 g; F: 14 g

ORIENTALISCHE REISPFANNE

Ein raffiniertes Rezept mit süßlich-pikantem Geschmack. Auch für unerwartete Gäste ein schnelles und außergewöhnliches Gericht.



	4 Portionen
	In einer Pfanne
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	heiß werden lassen.
500 g Hackfleisch	darin braun anbraten. Mit
1 EL MAGGI Gourmet Bouillon Gemüse	
Chilipulver	und
Kreuzkümmel, gemahlen	würzen und abschmecken.
2 Möhren	putzen, waschen, schälen und grob raspeln.
10 Aprikosen, getrocknet	in Streifen schneiden. Möhren, Aprikosen
1 EL Rosinen	und
200 g Reis	zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten.
750 ml Wasser, kalt	zugießen und
1 Beutel MAGGI Guten Appetit Tomatencreme Suppe	einrühren, zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt garen. Mit
1 EL Koriander, gehackt	bestreut servieren.
Brennwert je Portion ca.:	2554 KJ (610 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 34 g; KH: 61 g; F: 25 g



CHICKEN NUGGETS MIT APRIKOSEN-SALSA-DIP

8 Portionen

1000 g Hähnchenbrustfilet	waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit
3 EL Zitronensaft	vermischen.
1 Beutel (100 g) Tortilla-Chips	zerbröseln und mit
1 Beutel MAGGI Fix für Hackbraten	mischen. Fleischwürfel zufügen und mischen, bis sie gut mit der Panade bedeckt sind. In einer Pfanne
2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	heiß werden lassen und das Fleisch portionsweise braten.
	Für den Dip:
1/2 Flasche (200 ml) MAGGI Texicana Salsa	mit
100 g Aprikosenkonfitüre	verrühren und zu den Chicken Nuggets servieren.
	Die Chicken Nuggets schmecken auch kalt zum Picknick.
Brennwert je Portion ca.:	1181 KJ (282 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 32 g; KH: 25 g; F: 5 g

KNACKIGER KARTOFFELSALAT

6 Portionen

500 g Kartoffeln, festkochend	waschen, mit der Schale kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
2 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Italienische Art“	mit
6 EL Wasser, heiß	und
6 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	verrühren und über die Kartoffelscheiben gießen.
1 Kopf Eisbergsalat	putzen, waschen und mit den großen äußeren Blättern eine Salatschüssel auslegen. Restlichen Salat in Streifen schneiden.
1 Apfel, rot	waschen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden.
6 HERTA Knacki Mini	in Scheiben schneiden. Die Salatzutaten mit den Kartoffelscheiben mischen und in der Salatschüssel anrichten.
Brennwert je Portion ca.:	833 KJ (199 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 3 g; KH: 18 g; F: 12 g



GEFÜLLTE BLÄTTERTEIGHÖRNCHEN

	8 Stück
	Backofen auf 200 °C vorheizen.
250 g Quark, mager	mit
1 Päckchen MAGGI Delikatess Kräutersoße	gut verrühren.
2 Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in Ringe schneiden und unter den Quark mischen.
1 Packung NESTLÉ Blätterteig	entrollen und in 8 Tortenstücke schneiden. Die Füllung auf den Teigstücken verteilen und zu Hörnchen aufrollen. Die Hörnchen auf ein mit
Backpapier	ausgelegtes Backblech legen und mit
1 EL Bärenmarke „Die Ergiebige“	bestreichen.
	Die Hörnchen im Backofen ca. 25 Minuten backen.
Brennwert je Portion ca.:	688 KJ (164 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 7 g; KH: 14 g; F: 9 g



FRUCHTIGE WÜRSTCHENSPIEßE MIT ERDNUSSDIP



	8 Stück
	Backofen auf 200 °C vorheizen.
6 Stück HERTA Knacki Würstchen	in jeweils 4 Stücke schneiden.
2 Bananen	schälen und in dicke Scheiben schneiden.
1 Dose (236 ml) LIBBY'S Ananas Dessert-Stücke	auf einem Sieb abtropfen lassen. Würstchen, Bananenstücke und Ananas auf
8 Spieße	stecken.
4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	mit
1 TL MAGGI Würzmischung 3	verrühren und die Spieße mit der Marinade bestreichen. Auf ein mit
Backpapier	ausgelegtes Backblech legen und im Backofen ca. 20 Minuten backen.
	Für den Erdnussdip:
100 ml MAGGI Tomaten Ketchup	
1 EL Erdnussbutter	
1 Becher (150 g) NESTLÉ LC1 natur	und
2 EL Erdnüsse, gehackt	verrühren.
	Die Würstchenspieße können warm oder kalt serviert werden und eignen sich gut für ein Picknick.
Brennwert je Portion ca.:	966 KJ (231 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 16 g; KH: 14 g; F: 16 g



SANDWICHES MIT PUTENBRUST

	4 Stück
4 Hot Dog Brötchen	zur Hälfte aufschneiden und mit
4 EL THOMY Sandwich Creme	bestreichen.
1 (100 g) Zucchini, klein	putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
1 Paprikaschote, rot, klein	waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden.
1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Kräuter-Paprika“	mit
1 EL Wasser	und
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	verrühren und mit Zucchini- und Paprikawürfeln mischen. Die Sandwiches mit
8 Scheiben HERTA Truthahn-Brust „Boston“	belegen, dabei jede Scheibe Truthahnbrust zur Hälfte umklappen, jeweils 2 Scheiben auf jedes Sandwich legen und mit der Zucchini-Paprika-Mischung füllen.
	Tipp: Die Sandwiches in Alufolie verpacken und als Snack mitnehmen.
Brennwert je Portion ca.:	1259 KJ (301 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 10 g; KH: 29 g; F: 16 g

LACHSFILETS AUF TOMATEN

Lachs ist äußerst vielseitig und besonders schnell zuzubereiten. Hier wird er als edle Beilage zu einem sommerlichen Salat serviert.

4 Portionen

Backofen auf 200 °C vorheizen.

1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Italienische Art“	mit
3 EL Orangensaft	und
3 EL Wasser	verrühren.
4 Lachsfilets, tiefgefroren	auftauen lassen, waschen und trockentupfen.
Alufolie	auf ein Backblech legen, Lachsfilets darauf legen, mit der Hälfte des Dressings beträufeln und im Backofen 15 Minuten garen.
4 Fleischtomaten	waschen, den Blütenansatz entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomatenscheiben auf 4 Tellern anrichten.
50 g Rucola	putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zerpflücken und auf den Tomatenscheiben verteilen. Die Lachsfilets darauf anrichten und mit dem restlichen Dressing beträufeln.

Servieren Sie dazu Baguette.

Brennwert je Portion ca.:	949 KJ (227 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 29 g; KH: 5 g; F: 10 g



WRAPS „CHINA“ MIT ROTBARSCH



	4 Portionen
	Für die Füllung:
200 g Rotbarschfilet	waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne
2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	heiß werden lassen und die Fischwürfel darin anbraten.
1/4 l Wasser	zugießen. Von
1 Beutel MAGGI Wrap'it China	den Beutelinhalt für die Wrap-Füllung zufügen und ca. 5 Minuten bis zur gewünschten Sämigkeit einkochen lassen. Dabei öfter umrühren.
	Für den Teig: Beutelinhalt für die Wrap-Teigmischung in
1/4 l Wasser, kalt	einrühren. Eine beschichtete Pfanne (Durchmesser ca. 20 cm) mit
THOMY Reines Sonnenblumenöl	ausreiben und darin nacheinander 4 dünne Wraps ausbacken. Die Wraps erst dann wenden, wenn sich ein brauner Rand gebildet hat.
	Für die Garnierung:
4 Salatblätter	waschen und trockentupfen.
1 Dose (236 ml) LIBBY'S Ananas	abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
2 EL Kokosflocken	in einer Pfanne ohne Fett rösten.
	Zum Servieren jeden Wrap mit einem Salatblatt, Füllung, Ananasstücken und gerösteten Kokosflocken belegen und aufrollen.
Brennwert je Portion ca.:	1335 KJ (319 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 18 g; KH: 31 g; F: 15 g

LAMMKOTELETTS MIT TEXICANA TOMATENSALAT

Einfach und doch raffiniert: Der fruchtige Tomatensalat passt besonders gut zum mild-würzigen Geschmack der Lammkoteletts.

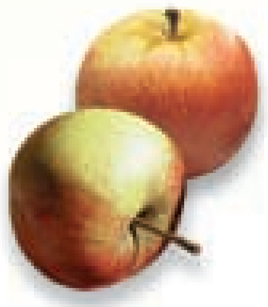


	4 Portionen
4 Lammkoteletts (à 150 g)	mit
MAGGI Würzmischung 7	würzen. In einer beschichteten Pfanne
2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	heiß werden lassen und die Koteletts darin von beiden Seiten braten.
	Für den Tomatensalat:
4 Fleischtomaten	waschen, den Blütenansatz entfernen, in Würfel schneiden und mit
1 Flasche (200 ml) MAGGI Texicana Salsa	mischen.
	Den Texicana Tomatensalat mit den Lammkoteletts auf Tellern anrichten und mit Baguette servieren.
Brennwert je Portion ca.:	1365 KJ (326 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 20 g; KH: 13 g; F: 22 g

MATJES IN JOGHURTSOßE

Matjes ist ein besonders delikater Fisch-Genuss. In dieser Variante wird er mit einer leichten Soße zubereitet, die besonders sommerlich frisch schmeckt.

	4 Portionen
2 Packungen (à 150 g) Matjesfilets	auf einem Sieb abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
2 Frühlingszwiebeln	putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2 Äpfel, Cox-Orange	waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden.
1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Dill-Petersilie"	mit
1 EL Wasser	
1 Becher (150 g) NESTLÉ LC1 natur	
1 Becher (à 150 g) Crème fraîche	und
1 EL THOMY Delikatess-Mayonnaise, a. d. Glas	verrühren. Die Soße mit Matjes, Frühlingszwiebeln und Äpfeln mischen.
	Servieren Sie dazu neue Kartoffeln.
Brennwert je Portion ca.:	1407 KJ (336 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 9 g; KH: 15 g; F: 27 g



RAVIOLI DIAVOLI MIT FETAKRUSTE

	3 Portionen
	Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit
1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl	einfetten und
1 Dose MAGGI Ravioli Diavoli	hineingeben.
100 g Feta Käse	zerkrümeln und mit
3 EL Paniermehl	
1 EL THOMY Sonne & Olive	und
$^{1}/_{2}$ TL Kräuter der Provence	mischen und über die Ravioli verteilen. Im Backofen ca. 15 Minuten überbacken.
	Servieren Sie dazu einen grünen Salat.
Brennwert je Portion ca.:	1518 KJ (363 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 13 g; KH: 47 g; F: 13 g





KÄSE-KRÄUTER-QUICHE

6 Portionen

	Backofen auf 200 °C vorheizen.
	Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit
1 TL Butter oder Margarine	einfetten und mit
1 Packung NESTLÉ Pizzateig	auslegen.
200 g Gouda, mittelalt	und
100 g Blauschimmelkäse, mild	in Würfel schneiden und auf dem Teig verteilen.
200 ml Milch	mit
3 Eiern	und
1 Beutel MAGGI Meisterklasse Kräutercreme Suppe	verrühren und über die Käsewürfel gießen. Im Backofen 30 Minuten backen.
	Servieren Sie dazu einen gemischten Salat.
Brennwert je Portion ca.:	1943 KJ (464 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 20 g; KH: 20 g; F: 33 g



WRAP-AUFLAUF

3 Portionen

	Backofen auf 200 °C vorheizen.
	Für die Füllung: In einer Pfanne
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	heiß werden lassen.
200 g Hackfleisch, halb und halb	darin anbraten.
1/4 l Wasser, kalt	zugießen. Von
1 Beutel MAGGI Wrap'it Buffalo	den Beutelinhalt für die Wrap-Füllung zufügen und ca. 5 Minuten bis zur gewünschten Sämigkeit einkochen lassen. Dabei öfter umrühren.
	Für den Teig: Beutelinhalt für die Wrap-Teigmischung in
1/4 l Wasser, kalt	einrühren. Eine beschichtete Pfanne (Durchmesser ca. 20 cm) mit
THOMY Reines Sonnenblumenöl	ausreiben und darin nacheinander 4 dünne Wraps ausbacken. Die Wraps erst wenden, wenn sich ein brauner Rand gebildet hat.
4 Tomaten	waschen, den Blütenansatz entfernen und in dünne Scheiben schneiden.
1 (125 g) Mozzarella	abtropfen lassen und in Würfel schneiden. 2 EL Mozzarellawürfel zur Seite stellen. Eine Auflaufform mit
THOMY Reines Sonnenblumenöl	einfetten. Einen Wrap hineinlegen und mit 2 TL von
1/2 Becher (à 150 g) Crème fraîche	bestreichen, 1/3 der Füllung darüber verteilen und mit 1/3 der Tomatenscheiben belegen. Den nächsten Wrap darauflegen und ebenso belegen. In dieser Weise fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Auf dem letzten Wrap die Mozzarellawürfel verteilen. Im Backofen 20 Minuten überbacken.
	Servieren Sie dazu einen frischen Salat.
Brennwert je Portion ca.:	2425 KJ (579 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 29 g; KH: 39 g; F: 35 g

BOHNENSUPPE CHILI CON CARNE

Das würzige Chili ist ein absoluter Küchen-Klassiker und eignet sich auch hervorragend als Party-Essen in gemütlicher Runde. Wer es gerne etwas schärfer mag, gibt noch eine gehackte Chili-Schote dazu.

	4 Teller
	In einem Topf
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	heiß werden lassen und
200 g Hackfleisch, halb und halb	darin anbraten.
1 Paprikaschote, rot	waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Zum Fleisch geben und andünsten. Mit
MAGGI Würzmischung 1	würzen.
750 ml Wasser	zugießen, zum Kochen bringen und
1 Beutel MAGGI Meister-klasse Tomatensuppe Gärtnerinnen Art	einrühren und bei geringer Wärmezufuhr 15 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren.
1 Dose (425 ml) Kidneybohnen	abtropfen lassen, in die Suppe geben und heiß werden lassen. Mit
1/2 Flasche (200 ml) MAGGI Texicana Salsa	würzen und abschmecken.
Brennwert je Teller ca.:	1140 KJ (272 Kcal)
Nährwerte je Teller ca.:	E: 16 g; KH: 23 g; F: 13 g



STRAUßENMEDAILLONS AUF KARTOFFELGRATIN

	2 Portionen
	Backofen auf 200 °C vorheizen.
1 Stange Lauch	putzen, waschen und in Ringe schneiden.
500 g Kartoffeln, mehligkochend	waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	heiß werden lassen und die Lauchringe ca. 5 Minuten darin andünsten.
300 ml Wasser	und
3 EL Sahne, süß	zugießen.
1 Beutel MAGGI Fix für Kartoffel-Gratin	einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 3 Minuten zugedeckt garen. Eine Auflaufform mit
1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl	einfetten und die Kartoffeln einfüllen.
3 (à 125 g) Straußenmedaillons	waschen und trockentupfen.
1 EL MAGGI Gourmet Bouillon Huhn	mit
1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl	verrühren, die Straußenmedaillons damit einpinseln und auf das Kartoffel-Gratin legen. Im Backofen ca. 35 Minuten backen.
	Tipp: Verwenden Sie statt der Straußenmedaillons Hähnchenbrustfilet.
Brennwert je Portion ca.:	2793 KJ (667 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 52 g; KH: 54 g; F: 25 g



TROPISCHER NUSS-SCHMARRN

Sie können den Nuss-Schmarrn statt als Hauptspeise auch als Nachtisch für 4 Personen servieren. Machen Sie einfach den Schmarrn nur halb so groß.

	2 Portionen
	Den Inhalt von
1 Beutel MAGGI Mehlspeiszauber Kaiserschmarrn	in einer Schüssel mit
$^{1}/_{4}$ l Wasser, kalt	gut verrühren. In einer Pfanne
1 EL Butter	heiß werden lassen und
4 EL Haselnusskerne, gehackt	darin rösten. Herausnehmen und warm stellen.
1 TL Butter	in der Pfanne heiß werden lassen. Die Hälfte des Teiges hineingießen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 3 Minuten auf einer Seite goldbraun backen. Den Schmarrn wenden und in ca. 3 Minuten fertig backen. Herausnehmen und auf einem Teller warm stellen. Den zweiten Schmarrn genauso backen.
1 Dose (425 ml) LIBBY'S Tropischer Fruchtsalat	abtropfen lassen und die Früchte auf den beiden Schmarrn verteilen.
	Die Schmarrn zur Hälfte umklappen und mit der Nussmischung bestreut servieren.
Brennwert je Portion ca.:	2871 KJ (686 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 18 g; KH: 91 g; F: 29 g

KÄSE-SPÄTZLE MIT FRÜHLINGSZWIEBELN



	4 Portionen
1 Bund Frühlingszwiebeln	putzen, waschen und in Ringe schneiden.
1 Möhre	putzen, waschen, schälen und raspeln. In einer Pfanne
2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl	heiß werden lassen und die Frühlingszwiebeln und Möhren darin ca. 5 Minuten dünsten. Herausnehmen und warm stellen.
750 ml Wasser	in die Pfanne gießen und erwärmen.
1 Beutel MAGGI Fix für Käse-Spätzle	einrühren, zum Kochen bringen
250 g Spätzle	zugeben und alles bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 20 Minuten offen kochen. Dabei gelegentlich umrühren.
100 g Käse, gerieben	darüberstreuen und schmelzen lassen. Die Käse-Spätzle mit den Frühlingszwiebeln und Möhrenraspeln bestreut servieren.
	Servieren Sie dazu einen grünen Salat.
Brennwert je Portion ca.:	1796 KJ (429 Kcal)
Nährwerte je Portion ca.:	E: 16 g; KH: 52 g; F: 17 g



8402 0601 140'S Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

DAS MAGGI KOCHSTUDIO HILFT, BERÄT, GIBT TIPPS

Rund um den Kochtopf macht uns so schnell keiner was vor. Denn wir vom Maggi Kochstudio – ein Team von ausgebildeten hauswirtschaftlichen Beraterinnen – bieten Ihnen seit über 40 Jahren Hilfestellungen in Fragen der richtigen Ernährung und des zeitgemäßen Kochens. Auch was kulinarische Trends betrifft, sind wir immer auf dem neuesten Stand. Egal, ob Ihre Soße nicht sämig wird, Sie sich fragen, was Sie morgen kochen sollen, oder wissen wollen, ob und wann Kohlenhydrate dick machen – als Beratungs- und Serviceeinrichtung stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Darüber hinaus haben wir stets neue Rezepte, interessante Tipps und Anregungen für Sie parat. Fachliche Kompetenz, eine umfangreiche Bibliothek rund ums Kochen und moderne Küchen zum Erproben unserer neuesten Rezept-Ideen machen es möglich.

LIVE DABEI

Im Maggi Kochstudio Treff, Neue Kräme 27 in Frankfurt am Main, können Sie schnuppern, schmecken, genießen – und sogar selbst kochen und ausprobieren: montags bis freitags von 10 bis 18.30 Uhr, samstags von 10 bis 16 Uhr.

GENIEßEN ONLINE

Sie finden uns aber auch im Internet (www.maggi.de). Mehr als 3000 Rezept-Ideen warten auf Sie. Dazu viele Informationen zu den Themen Kochen und Genießen.

WILLKOMMEN IM CLUB

Für alle, die regelmäßig tolle Rezepte, Tipps und Tricks rund ums Kochen und exklusive Vorteile genießen wollen, gibt es den MAGGI KOCHSTUDIO CLUB. Einen kleinen Vorgeschmack auf unseren CLUB schicken wir Ihnen gerne zu.

Rufen Sie uns an unter 0 69 / 66 71-20 99, oder senden Sie Ihre Anfrage ganz einfach per Post.

MAGGI
KOCHSTUDIO CLUB
Postfach 5100
33413 Verl

Natürlich können Sie auch alle Informationen über das Internet erhalten.

Maggi Kochstudio
60523 Frankfurt am Main
Telefon 0 69 / 66 71-28 41
Telefax 0 69 / 66 71-48 04
(montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr)

KOCHSTUDIO